ការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់

ការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ គឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយអហិង្សា ។ ការស្តាប់ប្រភេទនេះ ធ្វើឱ្យដៃគូទំនាក់ទំនងរបស់លោក-អ្នក មានអារម្មណ៍ថា មានគេកំពុងតែស្តាប់អំពីអារម្មណ៍ និងតម្រូវការរបស់គាត់ ដែលលោក-អ្នក ចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការស្វែងយល់ និងលោក-អ្នក កំពុងតែត្រងត្រាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវសំដីរបស់គេ ។ម្យ៉ាងវិញទៀត ការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់នេះ ធានាយ៉ាងប្រាកដថា លោក-អ្នកយល់យ៉ាងច្បាស់ និងត្រឹមត្រូវនូវអ្វីដែលដៃគូរបស់លោក-អ្នក បាននិយាយ ។ ដូច្នេះ លោក-អ្នក អាចជៀសផុតពីគ្រោះនៃការយល់ច្រឡំបាន ។

វិធីនៃការស្តាប់របៀបនេះ ត្រូវបានគេហៅថា "**ដោយយកចិត្តទុកដាក់**" ព្រោះវាមានន័យថា លោក-អ្នក មិនមែនត្រឹមតែអង្គុយស្តាប់ចំហរត្រចៀកដោយខ្លួនហ្នឹងថ្កល់នោះទេ ប៉ុន្តែវាមានន័យថា លោក-អ្នក **ជួយជំរុញលើកទឹកចិត្ត**យ៉ាងសកម្ម ដើម្បីឱ្យដៃគូរបស់លោក-អ្នក ក្លាហានក្នុងការនិយាយ លោក-អ្នក ក៏អាច**និយាយឡើងវិញ**ដោយខ្លួនលោក-អ្នក **អំពីអារម្មណ៍ និងតម្រូវការ**ដែលដៃគូរបស់លោក-អ្នក បាននិយាយរួចហើយ ហើយលោក-អ្នក ក៏អាចសុំឱ្យមានការបំភ្លឺផងដែរបើចាំបាច់ ។

ការស្តាប់ប្រភេទនេះ ប្រៀបបានដូចជាកញ្ចក់មួយសំរាប់អ្នកនិយាយដូច្នោះដែរ ។ អ្នកនិយាយនោះអាចមើលឃើញពិតមានអ្វីដែលបានជ្រួតជ្រាបក្នុងអារម្មណ៍របស់អ្នកស្តាប់ និងអ្វីដែលត្រូវការបកស្រាយបំភ្លឺបន្ថែម ។ អ្នកនិយាយក៏ទទួលអារម្មណ៍ផងដែរថា ខ្លួនត្រូវបានគេស្តាប់យល់ និងស្វាគមន៍ ។ កាយវិការបែបនេះ បើកឱកាសកាន់តែទូលាយថែមទៀតដល់អ្នកនិយាយ ដើម្បីសំដែងចេញនូវចំណាប់អារម្មណ៍របស់ខ្លួន ។ ក្នុងហេតុផលនេះ វាជាសារៈសំខាន់មួយផងដែរ ដោយលោក-អ្នក មិនត្រឹមតែនិយាយឡើងវិញនូវអ្វីដែលអ្នកនិយាយ បាននិយាយប្រាប់លោក-អ្នក រួចហើយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែ លោក-អ្នក អាច**ពិពណ៌នាអំពីអារម្មណ៍ និងតម្រូវការដែលស្តែងចេញ** នៅពេលលោក-អ្នក ធ្វើការកត់សំគាល់ ស្របពេលដែលលោក-អ្នក បានស្តាប់អ្នកនោះនិយាយ ។

គោលការណ៍ណែនាំខាងក្រោមនេះ ផ្តល់ជូនលោក-អ្នក នូវគំនិតមួយស្តីពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងអ្វីដែលត្រូវជៀសវាង ដើម្បីធ្វើខ្លួនឱ្យទៅជាអ្នកស្តាប់ដ៏ពូកែម្នាក់ ។

ក. របៀបស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ :

- **លើកទឹកចិត្តអ្នកដែលត្រូវនិយាយ** ។ បង្ហាញអាកប្បកិរិយាឱ្យឃើញថា លោក-អ្នក កំពុងត្រងត្រាប់ ហើយលោក-អ្នក មានបំណងចង់ស្តាប់ថែមទៀត ។

ឧទាហរណ៍:
- សួរៈ "តើនឹងមានអ្វីកើតឡើងជាបន្តទៀត?" ឬ "តើអ្នកអាចប្រាប់ខ្ញុំបន្តិចទៀតបានទេ?"
- ងក់ក្បាលម្តងៗនៅពេលនិយាយ ។
- និយាយ "បាទ-ចាស" ឬ "អឺហ៊ឺ ល្អ..."
- សួរ : "បើអញ្ចឹង តើអ្នកគិត/ធ្វើ/មានអារម្មណ៍ដូចម្តេច?"

បើសិនជាអ្នកមិនអាចស្តាប់ទាន់នូវអ្វីដែលបុគ្គលនោះនិយាយតទៅទៀត អ្នកអាចបង្អាក់គេមួយភ្លែត និងដោយគួរសម ។

ឧទាហរណ៍:
"តើខ្ញុំអាចថាឡើងវិញមួយភ្លែតបានទេ នូវអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយ ដើម្បីបញ្ជាក់ថាខ្ញុំពិតជាយល់ថាអ្នក..."

- **និយាយឡើងវិញ**ដោយប្រើពាក្យខ្លីរបស់ខ្លួន នូវអ្វីដែលអ្នកនោះបាននិយាយប្រាប់លោក-អ្នក

 ឧទាហរណ៍:
 - "ខ្ញុំគ្រាន់តែចង់ដឹងច្បាស់ថា ខ្ញុំបានយល់ច្បាស់: **អ្នកនិយាយថា** អ្នកមិនចូលចិត្ត....ទេ"
 - "ដូច្នេះ **អ្នក**គ្រាន់តែនិយាយថា អ្នកចង់បានមួយនេះ និងមួយនោះ"
 - "ខ្ញុំសូមសង្ខេប: **អ្នកនិយាយថា** ... វាយ៉ាងដូច្នេះ"
 - "ខ្ញុំឮថាអ្នកត្រូវការការយល់ដឹងបន្ថែមទៀតពីមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ។ តើត្រឹមត្រូវទេ?"

- **ពណ៌នាអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកនិយាយ** ដែលសំដែងចេញក្នុងពេលនិយាយ :

 ឧទាហរណ៍:
 - "អញ្ចឹង **អ្នក**ខឹង ព្រោះតែអ្នកមិនបានទទួលការយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមទៀត?"
 - "**អ្នកមានអារម្មណ៍**ធូរស្រាលទេ ព្រោះរឿងនេះមិនបានកើតឡើង..."
 - "តើការគោរពឱ្យបានច្រើន ជា**សេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក** ឬ?"
 - "តើវាអាចទៅរួចទេដែលថា **អ្នកមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច**នៅក្នុងស្ថានការណ៍នោះ ហើយអ្នក**ត្រូវការសុវត្ថិភាព និងជំនួយ**ពីមិត្តរបស់អ្នក?"

៦. អ្វីដែលត្រូវជៀសវាងក្នុងកំឡុងពេលការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ :

កំហុសខុសឆ្គងនោះគឺថា លោក-អ្នក តាំងខ្លួនឯងសំខាន់ជាងអ្នកដែលលោក-អ្នក ត្រូវតែងត្រាប់ស្តាប់គេនិយាយ ។ ដូចនេះ ត្រូវយល់ច្បាស់អំពីតួនាទីដែលមានកំណត់របស់លោក-អ្នក ។ លោក-អ្នក មិនមែនមនុស្សសំខាន់បំផុតនោះទេ ។ តួនាទីរបស់លោក-អ្នក គឺ មើល ស្តាប់ សង្កេត ប៉ុន្តែមិនមែនជាអ្នកត្រួតត្រាវេទិកានោះទេ ។ មិនត្រូវតាំងខ្លួនក្នុងចំណុចកណ្តាលនៃការពិភាក្សានោះឡើយ ។ ដូចនេះ លោក-អ្នក ព្យាយាមជៀសវាងឱ្យបាន ដូចមាន**ឧទាហរណ៍ខាងក្រោម ដែលបញ្ជាក់អំពីប្រការ "មិនល្អ" នៃការស្តាប់** ។

ការមិនគោរព

- លោក-អ្នក **យកពេលវេលាភាគច្រើនសំរាប់និយាយតែខ្លួនឯង**
 (លោក-អ្នក ត្រូវទុកពេលវេលាឱ្យបានច្រើន សំរាប់អ្នកដែលលោក-អ្នក ចង់ស្តាប់ មិនមែនសំរាប់ខ្លួនឯងនោះទេ ។ ធ្វើដូច្នេះ លោក-អ្នក សំដែងចេញនូវការគោរព និងដាក់កំហិតលើតួនាទីរបស់លោក-អ្នក ក្នុងការស្តាប់)

អំណត់/ភាពអត់ធ្មត់

- លោក-អ្នក ព្យាយាមត្រៀមចំលើយជាស្រេច ក្នុងខណៈពេលដែលដៃគូរបស់លោក-អ្នកកំពុងតែនិយាយ ។
- លោក-អ្នក **និយាយកាត់** អ្នកដែលកំពុងតែនិយាយ ។
- លោក-អ្នក បញ្ចប់ឃ្លារបស់អ្នកដែលកំពុងតែនិយាយ ។

កង្វះខាតនៃការយកចិត្តទុកដាក់ប្រាកដប្រជា និងសុឆន្ទៈ ដើម្បីទទួលនូវខ្លឹមសារទាំងមូល

- លោក-អ្នក ត្រូវប្រមើលមើលរឿងរ៉ាវផ្សេងៗទៀត ឱ្យច្រើនជាងអ្វីដែលគេកំពុងតែនិយាយ

- លោក-អ្នក គ្រាន់តែផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់នូវអ្វីដែលលោក-អ្នក ចង់ឮ

ចំណាប់ក្នុងការបន្ថែមលើអ្វីដែលគេបាននិយាយហើយ និងបញ្ចេញទស្សនៈផ្ទាល់ខ្លួន

- លោក-អ្នក **ផ្តល់ការវិនិច្ឆ័យ** ទៅលើអ្វីដែលគេបាននិយាយហើយ

(ឧទាហរណ៍:
"តើអ្នកបានអ្វីខុស?"
វាមិនអាក្រក់ណាស់ណាទេ អ្វីដែលអ្នកបាននិយាយ ។ អ្នកនឹងដោះស្រាយបញ្ហាយ៉ាងងាយ ។"
"អ្នកខ្លាំងណាស់ ។ កុំបារម្ភ អ្នកនឹងសំរេចបាន!"

- លោក-អ្នក **ព្យាយាមសំរាលបញ្ហា** ដែលអ្នកនិយាយកំពុងតែលើកឡើង
- លោក-អ្នក **បញ្ចេញនូវអនុសាសន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ឬដំបូន្មាន ឬបទពិសោធន៍របស់លោក-អ្នក**

(សំគាល់ : ការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ មិនមែន មានន័យថា លោក-អ្នករួមចំណែក ឬ យល់ស្របជាមួយអ្វីដែលត្រូវបានលើកឡើងទាំងអស់នោះឡើយ!)

គ. ឧទាហរណ៍សំរាប់ការពិភាក្សាដោយផ្អែកលើការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់:

មនុស្ស (ក) ជាអ្នកនិយាយ ។

មនុស្ស (ខ) **ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់** ដោយហេតុនេះជួយមនុស្ស (ខ) ក្នុងការកំណត់បញ្ហាច្បាស់លាស់ និងស្វែងរកដំណោះស្រាយផ្ទាល់ខ្លួន ។

ក: ហ៊ឺ...កិច្ចប្រជុំនេះគ្មានបានការសោះ ។ ខ្ញុំពិតជាមិនយល់ ហេតុអ្វីក៏ពួកគេផ្សេងទៀតគិតថា ពួកគេសំខាន់ម្ល៉េះ?

ខ: វាគឺជាកិច្ចប្រជុំដែលមានបង្កការលំបាកសំរាប់អ្នក ។ អ្នកមានអារម្មណ៍ខឹង និងមួរហ្មង ចំពោះកិច្ចប្រជុំនេះ ។

ក: មែនហើយ...! ពួកគេគិតតែពីនិយាយ...ហើយថែមទាំងនិយាយដដែលៗ...

ខ: អ្នកខ្លះនិយាយច្រើន ហើយមិននិយាយអ្វីដែលប្លែកនោះទេ ។ បញ្ហានេះហើយ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកមួរហ្មង...

ក: ពិតមែនហើយ ជួនកាលគេនិយាយពីគំនិតល្អៗដែរ ប៉ុន្តែគេនិយាយច្រើនពេក ។ ធ្វើរបៀបនេះ អ្នកដទៃទៀតមិនមានឱកាសដើម្បីបញ្ចេញគំនិតរបស់ខ្លួនឡើយ...

ខ: ការនិយាយលើសដែនកំណត់ ជាឧបសគ្គរាំងដល់អ្នកដទៃមិនបាននិយាយ ។ អ្នកមានអារម្មណ៍ខឹង ព្រោះថាអ្នកពិតជាចង់និយាយអ្វីខ្លះក្នុងអង្គប្រជុំ...

ក: មែនហើយ..ខ្ញុំមានសំណើល្អៗសំរាប់លើកឡើង...ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនមានឱកាសនិយាយអំពីសំណើនេះទាល់តែសោះ...

ខ: អ្នកយល់ថា អ្នកគួរណាស់តែអាចលើកឡើងអំពីសំណើរបស់អ្នក...

ក: បាទ..ការសំរបសំរួលដ៏ប៉ិនប្រសព្វ អាចផ្តល់ឱកាសឱ្យអ្នករាល់គ្នា ដើម្បីចូលរួមចំណែក និងអាចជៀសវាងបាននូវភាពច្រំដែលដែលគ្មានព្រំដែនបែបនេះ ។